

8・9がつこんだて

益田の食育
キャラクター
まるピー



食品の3つのはたらき

赤(あか)・・・ちやにくやほねになるしよくひん
緑(みどり)・・・からだのちよしをとのえるしよくひん
黄(き)・・・ねつやちからになるしよくひん

●じるしは卵が入っています。□で囲ってある食品は卵・卵由来成分を含みます。

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
<p>8・9月の給食テーマ 「野菜の良さを知り、おいしく食べよう」</p> <p>8・9月の献立では、夏～秋にかけておいしく旬の野菜をたっぷり使っています。旬の野菜を食べると、その季節を過ごすのにぴったりの栄養素をとることができますよ♪</p> <p>なす、ピーマン、とうがん、かぼちゃ</p>	<p>行事食：お月見献立(9月9日)</p> <p>9月10日は十五夜です。十五夜は「中秋の名月」とよばれ、昔からこの日にはだんごや里芋、栗、すすきなどをお供えして月を眺めて楽しむ習慣があります。月見という日本ならではの行事を大切に、秋の夜を眺めてみませんか？給食では、秋が旬の野菜を使った豚汁や、月に見立てたかぼちゃだんごを手作ります。</p>	<p>世界の味めぐり：モロッコ(9月16日)</p> <p>モロッコはアフリカ大陸の北側にある国です。主食は「ポブス」という丸いパンを家庭で焼いて食べることが多いそうです。料理にはお肉や香辛料、豆、トマトなどがよく使われます。</p> <p>給食に登場する「ケフタ」はミートボールのトマト煮込み、「モロカンサラダ」はカラフルな野菜をオリーブオイルや塩などで味付けしたサラダです。</p>	<p>25</p> <p>れんこん サラダ てづくりベーコンパン やさいスープ</p> <p>エネルギー 633 kcal (小) / 783 kcal (中) かていておきないたいもの かなりようり</p>	<p>26</p> <p>だいのの サラダ ごはん とりにくのハーブやき トマトとオクラのスープ</p> <p>エネルギー 613 kcal (小) / 745 kcal (中) かていておきないたいもの いもるい</p>
<p>29</p> <p>こまつなとチーズののりじゃこあえ あじのしょうがに なすとあぶらあげのみそしる</p> <p>ごはん</p> <p>エネルギー 637 kcal (小) / 770 kcal (中) かていておきないたいもの まめるい</p>	<p>30</p> <p>きりぼしだいこんのナムル ゆずっこゼリー おぎごはん ズッキーニのスープ</p> <p>エネルギー 657 kcal (小) / 800 kcal (中) かていておきないたいもの かいそう</p>	<p>31</p> <p>きゅうりともやしのちゅうかサラダ こもちししゃも(2び) おぎごはん はっばうさい</p> <p>エネルギー 626 kcal (小) / 771 kcal (中) かていておきないたいもの だいずせいひん</p>	<p>9/1</p> <p>コールスローサラダ かぼちゃコロッケ ロールパン なつやさいのポロネーゼ</p> <p>エネルギー 637 kcal (小) / 769 kcal (中) かていておきないたいもの かなりようり</p>	<p>2</p> <p>ごまずあえ ごはん てづくりチーズハンバーグ わかめのすましじる</p> <p>エネルギー 641 kcal (小) / 796 kcal (中) かていておきないたいもの いろいろすいやさい</p>
<p>5</p> <p>えだまめのしおこんぶあえ かぼちゃのそばろに ごはん はんぺんのみそしる</p> <p>エネルギー 615 kcal (小) / 757 kcal (中) かていておきないたいもの しゅじつるい</p>	<p>6</p> <p>保小中連携献立 ねばねばやさいのおかかあえ シラのたつたあげ おぎごはん まるやかみそしる</p> <p>エネルギー 640 kcal (小) / 782 kcal (中) かていておきないたいもの きのこるい</p>	<p>7</p> <p>コロコロカラフルサラダ ポテトチーズオムレツ おぎごはん なつやさいカレー</p> <p>エネルギー 748 kcal (小) / 921 kcal (中) かていておきないたいもの かなりようり</p>	<p>8</p> <p>そうめんうりのサラダ やきぎょうざ ごはん あつあげのちゅうかに</p> <p>エネルギー 693 kcal (小) / 833 kcal (中) かていておきないたいもの かいそう</p>	<p>9</p> <p>お月見献立 こまつなごまあえ さばのしおやき ごはん ぶたじる みたらしかぼちゃだんご(2こ)</p> <p>エネルギー 759 kcal (小) / 912 kcal (中) かていておきないたいもの くだもの</p>
<p>12</p> <p>かいそうサラダ いわしのアングリーズ ごはん とりにくとなすのトマトに</p> <p>エネルギー 704 kcal (小) / 870 kcal (中) かていておきないたいもの いろいろこいやさい</p>	<p>13</p> <p>保小中連携献立 なつやさいのカレーふうみ ぶたキムチ おぎごはん きのこのすましじる</p> <p>エネルギー 599 kcal (小) / 733 kcal (中) かていておきないたいもの いもるい</p>	<p>14</p> <p>とりにくとしおあえ こうやどうふのチリソース おぎごはん モロヘイヤとたまごのスープ</p> <p>エネルギー 661 kcal (小) / 817 kcal (中) かていておきないたいもの まめるい</p>	<p>15</p> <p>益田・鹿足・益養 共通カミカミ献立 きわかめのぎょうざ きんぴら おぎごはん かぼちゃのみそしる</p> <p>エネルギー 642 kcal (小) / 784 kcal (中) かていておきないたいもの くだもの</p>	<p>16</p> <p>世界の味めぐり(モロッコ) モロカンサラダ ケフタ コッペパン ひよこまめスープ</p> <p>エネルギー 665 kcal (小) / 801 kcal (中) かていておきないたいもの ござかな</p>
<p>19</p> <p>けいろうひ 敬老の日 おぎごはん</p>	<p>20</p> <p>益田の食育の日献立 きりぼしだいこんのさっぱりサラダ さわらのうめマヨやき おぎごはん トマトのABCスープ</p> <p>エネルギー 642 kcal (小) / 785 kcal (中) かていておきないたいもの だいずせいひん</p>	<p>21</p> <p>はなやさいサラダ とうりゅうプラマンジェ ソースやきそば おぎごはん ワンタンスープ</p> <p>エネルギー 627 kcal (小) / 759 kcal (中) かていておきないたいもの かなりようり</p>	<p>22</p> <p>カラフルじゃこピーマン とりにくのラビゴットソース おぎごはん にくだんごとやさいのみそしる</p> <p>エネルギー 644 kcal (小) / 792 kcal (中) かていておきないたいもの まめるい</p>	<p>23</p> <p>しゅうぶんひ 秋分の日 おぎごはん</p>
<p>26</p> <p>アーモンドぶたにくのスタミナあげ おぎごはん チンゲンサイのスープ</p> <p>エネルギー 702 kcal (小) / 870 kcal (中) かていておきないたいもの かなりようり</p>	<p>27</p> <p>コーンサラダ さけのカレームニエル おぎごはん さつまいもポタージュ</p> <p>エネルギー 695 kcal (小) / 854 kcal (中) かていておきないたいもの かいそう</p>	<p>28</p> <p>おからサラダ おから おぎごはん さんしょそぼろのぐ なめこじる</p> <p>エネルギー 621 kcal (小) / 767 kcal (中) かていておきないたいもの いもるい</p>	<p>29</p> <p>げんまいあじフライのトマトソースかけ おぎごはん ふのみそしる</p> <p>エネルギー 665 kcal (小) / 814 kcal (中) かていておきないたいもの くだもの</p>	<p>30</p> <p>なつとうとりにくのこうじやき おぎごはん くりけんちんじる</p> <p>エネルギー 609 kcal (小) / 737 kcal (中) かていておきないたいもの まめるい</p>

益田市立美都学校給食共同調理場は、市のHPよりアクセスしてください。
市のHP⇒ <https://www.city.masuda.lg.jp/>
子育て・教育>教育・学校>学校給食>美都学校給食共同調理場



<9月15日(木) 益田・鹿足・益養 共通カミカミ献立>

今年度は「よくかんで食べる」ことが意識できるように「カミカミ献立」を取り入れます！よくかんで食べると自分の体にどのような良いことがあるか、毎月1つずつ紹介いたします。1つ目は・・・「**ひまんの予防**」

<8・9月のカミカミ献立>

『きわかめのきんぴら』

※献立や使用する食材は、天候等によって変更になる場合があります。

しよくかんでゆっくり食べると、食べすぎを防げます！

ひと口 30回！